

## 3 jours avant la compétition

- Être au poids de sa catégorie (sauf impossibilité, c'est-à-dire lorsque le pourcentage de masse grasse est faible).
  - Ne pas diminuer l'apport hydrique (sauf la veille de la compétition dans le cas où le pourcentage de masse grasse est faible).
  - Supprimer les aliments plaisirs (frites, charcuterie, fromage, sodas, pâtisserie, fast-food...).
  - Supprimer les graisses (beurre, sauce... sauf les huiles riches en acides gras essentiels).
  - Augmenter la quantité des sucres complexes pour optimiser les réserves de glycogène (réserves d'énergie).
- Augmenter la quantité de féculents (pain, pâte, riz, légumes secs...) à chacun des 3 repas.

La quantité de féculents est à gérer en fonction de la durée et l'intensité de l'effort déjà effectué et à réaliser.

- Petit déjeuner : apport majoré de féculent
- Déjeuner : au moins 2/3 féculent + 1/3 légume
- Dîner : 1/2 légume + 1/2 féculent

Et réduire les aliments riches en graisses et en sucres pour équilibrer la balance énergétique (dépense = Apport).

### Faites le bon choix !

- Choisir les laitages peu riches en matière grasse: lait demi écrémé, yaourt nature, fromage blanc à 20% MG.
- Choisir les viandes\* les moins grasses < 5% MG (steak d'autruche, escalope de veau, dinde, poulet sans la peau, lapin, cœur de bœuf, filet mignon de porc).
- Choisir les poissons\* les moins gras (cabillaud, merlan, sole, perche, daurade, espadon, bar... noix de Saint Jacques).
- Préserver les huiles de qualité pour l'assaisonnement (ex. : 2 cas d'huile de colza/j).

\*La quantité de VPO (Viandes, Poisson, Oeuf) reste identique à celle de l'entraînement.

### Éviter :

- Les charcuteries, abats.
- Les fritures (frites, poissons panés, cordon bleu, beignets, nuggets...).
- Les graisses saturées (beurre, crème fraîche).
- Les sauces des préparations.
- Les pâtisseries sucrées et salées (croissants, crêpes, brioches, friands, pizzas, quiches, tartes, biscuits...).
- Les fromages.
- Les boissons sucrées: jus de fruits, sodas.
- Produits sucrés.

La structure des repas est identique à celle de l'entraînement, à l'exception d'une augmentation des sucres complexes et une diminution des graisses et des sucres simples.